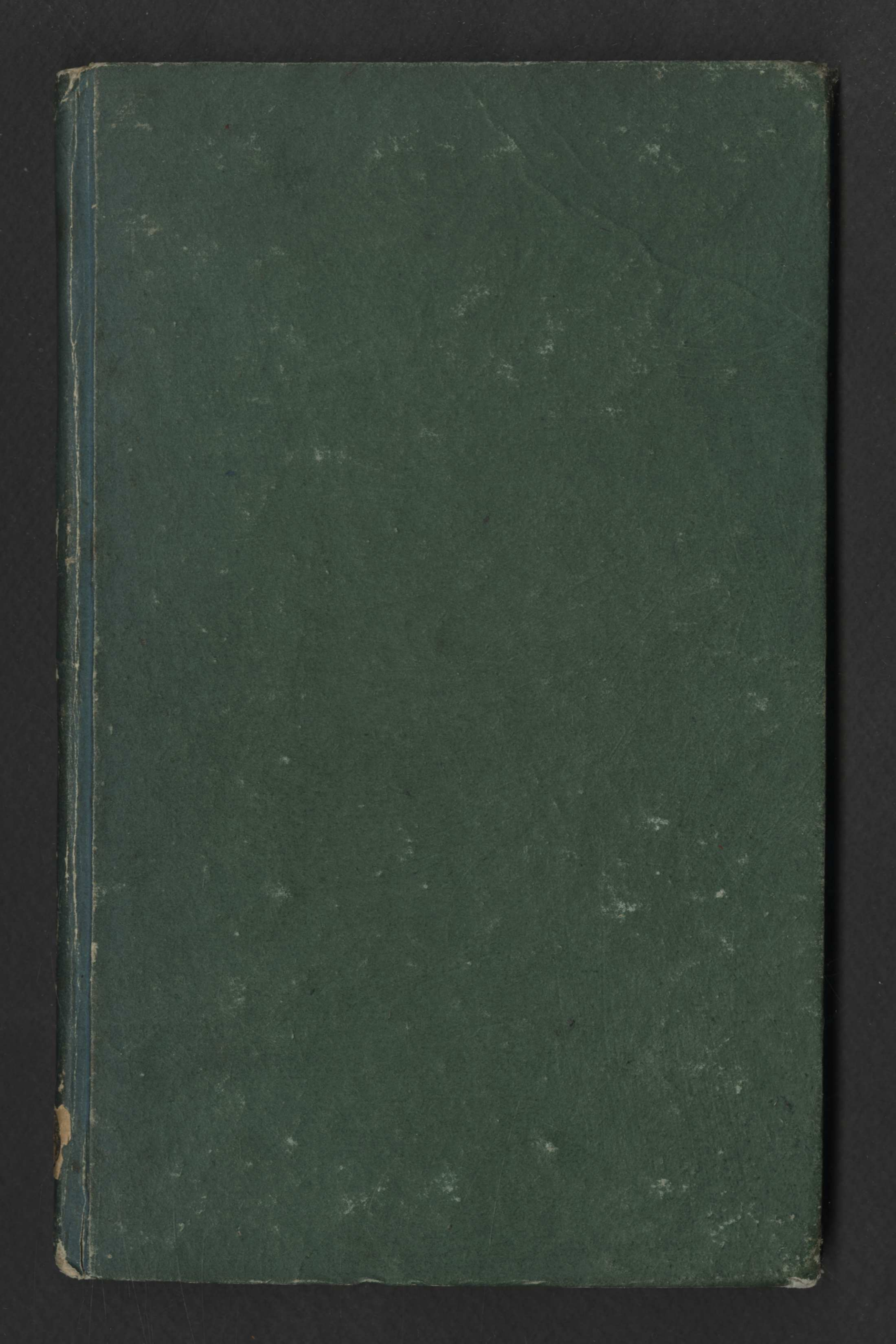
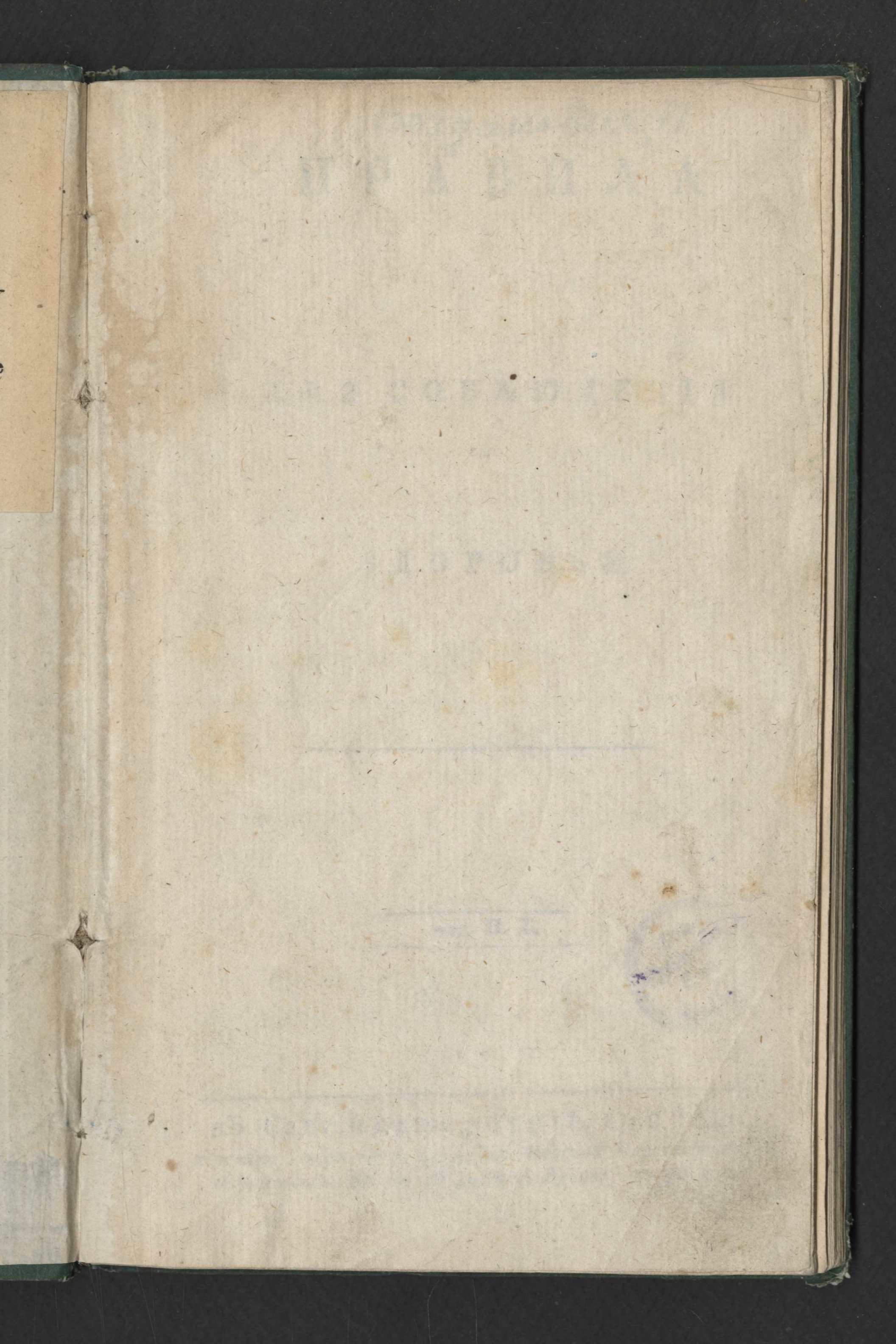




Богдановичъ П.

ПРАВИЛА

ДЛЯ СОБЛЮДЕНІЯ

ЗДОРОВЬЯ.

изд. П. Б.



вЪ Санктпетербургѣ, 1792 года.
печатано вторично и прод. по Невской Перспективѣ у Аничковскаго Мосту въ домѣ г. Зубова, по 50 коп.

Спальни полезно располагать на востокъ или на западъ въ разсужденіи умѣренности воздуха.

Ночью недолжно впущать въ покой воздуха, хотя бы былъ чистъ и легокъ, поелику оной всегда въ сіе время влаженъ.

Надъ водою или весьма близко воды жить нездорово; если же необходимость къ тому понуждаетъ, то по утру до восхожденія солнца, въ вечеру по захожденіи онаго и ночью недолжно отворять окошекъ; ибо тогда подымаются пары изъ воды въ великомъ множествѣ. При томъ нужно въ сіе время курить въ покояхъ можжевельникомъ или другимъ чемъ благовоннымъ.

Если покои окружены высокимъ каменнымъ строеніемъ или находятся въ весьма тѣсныхъ улицахъ, гдѣ воздухъ имѣетъ самое слабое обращеніе, то наружныя окна въ оныхъ должно рѣдко отворять.

Покои же обращенные совсѣмъ на полдень и обитаемые многими людьми, нездоровы, буде незащищаются отъ

сильнаго дѣйствїя солнечныхъ лучей переходами или столбами. Также вредны для житья и тѣ строенїя, въ кои солнечныя лучи совсѣмъ невходятъ, и гдѣ воздухъ свободнаго теченїя имѣть неможетъ.

Гдѣ близко скотные дворы или навозныя мѣста, тамъ безъ нужды жить недолжно. Если же сего миновать нельзя, то нужно остерегаться, что бы съ той стороны оконъ, а особливо во время жаркихъ дней, вовсе неоткрывать, или хотя и открывать, но не все вдругъ и при томъ всегда послѣ того накуривать.

Нужно, что бы строенїя назначенныя для пребыванїя многихъ людей, были высоки, и что бы воздухъ въ оныхъ сохраняемъ былъ умѣренной.

Сырой воздухъ всегда вреденъ, а особливо мокротнаго сложенїя людямъ, кои отъ онаго подвержены частымъ насморкамъ и головнымъ болѣзнямъ. Горячимъ же людямъ холодной, холоднымъ теплой, сухимъ влажной, а мокротнымъ

сухой полезенъ по равновѣсному соотвѣтствїю своему съ расположенїемъ ихъ тѣла.

Зимою съ весьма жестокаго морозу входить въ жаркїе покои весьма вредно, а наипаче для тѣхъ, которые долго были на стужѣ. Неменѣе такъ же вредно выходить изъ жаркихъ покоевъ на великую стужу; по чему для избѣжанїя опасности при такомъ случаѣ должно держать всегда зимою умѣренную теплоту въ покояхъ.

Заразительной воздухъ должно поправлять, какъ раскладыванїемъ огня по улицамъ, такъ и куренїемъ въ покояхъ, коихъ, а особливо стоящихъ лицомъ на полдень, ненадобно въ то время отворять и инако оныхъ непровѣтрывать какъ токмо, когда будетъ дуть восточной или сѣверной вѣтръ, послѣ чего заперши оныя, накуривать.

Кто между зараженными моровою язвою, горячкою, венерическою болѣзнїю и подобными симъ опасными недугами принужденъ обращаться, тотъ

всемѣрно долженъ остерегаться, что бы съ ними близко противъ лица ничего неговорить и чрезъ то непритягивать къ себѣ исходящаго изъ внутренности ихъ воздуха, и всегда что нибудь изъ душистыхъ кореньевъ во рту держать, и если имѣетъ о чемъ съ зараженнымъ разговаривать, то долженъ садиться противъ головы спиною къ ногамъ, а лицемъ къ затылку его, и нѣсколько наклонивъ ухо свое къ уху его, слушать рѣчи и отвѣтствовать на оныя, окуривая между тѣмъ себя. Сїе правило должны наблюдать и духовные, когда призваны будутъ къ страждущимъ заразительными болѣзнями.

Во время мрачной и сырой погоды, хотя бы воздухъ и небылъ заразителенъ, однако стараться должно запирать окна и двери, и окуривать покои благовонными порошками.

Кто подверженъ глазной болѣзни и имѣетъ тупое зрѣнїе, тотъ долженъ остерегаться сыраго и рѣзкаго воздуха, а особливо во время зимней ѣзды.

Для таковыхъ случаевъ полезны шапки, колпаки или картузы со стеклами противу глазъ.

Во время вѣтреной и холодной погоды должно ноги держать тепло, а особливо тѣмъ, кои находятся въ дорогѣ или принуждены быть долго на открытомъ воздухѣ.

Въ сырую и пасмурную погоду никто недолженъ выходить или выѣзжать изъ дому съ тощимъ желудкомъ, при чемъ полезно имѣть во рту что нибудь изъ пряныхъ кореньевъ, вымазывать ноздри благовонным бальсамомъ и одѣваться потеплѣе.

Лѣтомъ во время великаго зною, если кто захочетъ прохлаждаться въ холодной водѣ, тотъ подвергнетъ себя либо жестокой болѣзни, либо незапной смерти.

Перемѣна воздуха нерѣдко служитъ къ поправленїю здоровья тѣмъ, кои живучи въ одномъ мѣстѣ, подвержены были частымъ припадкамъ.

Одержимые чахоткою недолжны жить въ сыромъ воздухѣ, но для поправленїя

своего здоровья избирать къ пребыванію своему такое мѣсто, гдѣ бы былъ сухой и тонкой воздухъ.

О пищѣ.

Для молодыхъ, здоровыхъ и упражняющихся всегда въ сильныхъ тѣлодвиженіяхъ ненужно почти никакое предписаніе въ пищѣ, кромѣ пресыщенія, отъ коего всякому остерегаться должно.

Тѣмъ же, кои весьма малое имѣютъ тѣлодвиженіе и сверьхъ того слабосильны, должно имѣть великую осторожность въ избраніи и употребленіи пищи; ибо грубая и къ скорому варенію неспособная весьма вредна.

Въ одинъ разъ обременять излишнею пищею желудокъ, а особливо тѣмъ, которые ведутъ сидячую жизнь, очень вредно, поелику отъ того приключаются разныя неисцѣльныя болѣзни, а иногда и скоропостижная смерть.

Безъ нужды недолжно никогда терпѣть великаго голода.

Долго неѣсть, а по томъ вдругъ отягощать желудокъ пищею, вредно.

Послѣ сильнаго тѣлодвиженія, соединеннаго съ тяжелою работою, садиться скоро за столъ неполезно, а и того вреднѣе послѣ обѣда или ужина ложиться тотчасъ въ постѣль.

Кто нѣсколько недѣль или дней сряду ѣлъ постную пищу, тотъ долженъ быть остороженъ въ употребленіи скоромнаго кушанья, а особливо свѣжаго мяса и яицъ, и привыкать къ оному исподоволь.

Старикамъ и слабаго сложенія людямъ недолжно ѣсть трѣски, сельдей копченыхъ, угрей, щукъ какъ свѣжихъ такъ и разнымъ образомъ приготовленныхъ, такъ же и мясъ копченыхъ и соленыхъ или на воздухѣ долго сушеныхъ, что все особливо вредно для нѣхъ, которые къ таковой пищѣ непривыкли; полезны же для нихъ разныя похлебки, свѣжія яица въ смятку, хорошія кисели и каши и вообще всякая пища въ желудкѣ скоро свариваемая.

При употребленїи постной пищи потребно хорошее вино.

Мало ѣсть, а много пить, вредно.

Для имѣющихъ слабый желудокъ жирное кушанье вредно и производитъ горькую отрыжку.

Для тѣхъ, кои изобилуютъ желчью, неполезны сладкїя и пряными кореньями приправленныя кушанья.

Кто въ какой пищѣ чувствуетъ особливо прїятный вкусъ, тому оная полезна, токмо бы была употребляема съ умѣренностїю.

Пища, къ коей кто съ молодыхъ лѣтъ, либо чрезъ долговременное употребленїе привыкъ, хотя иногда и невесьма бываетъ здорова, однакоже нестолько вредна какъ та, отъ которой кто чувствуетъ совершенное отвращенїе.

Отъ пищи, къ которой кто привыкъ, ежели по причинѣ перемѣны здоровья признана будетъ дѣйствительно неполезною, недолжно скоропостижно отставать, но исподоволь.

При столѣ лучше употреблять

мягкую пищу прежде сухой.

Кто за обѣдомъ досыта наѣлся, тому недолжно либо вовсе ужинать либо весьма мало.

Пища, которая прижжена, недопечена или перепечена, недоварена или переварена, пересолена или худо приправлена или отъ долговременнаго сбереженія приходитъ уже въ гнилость, недолжна быть отнюдь употребляема.

Кто за ужиномъ ѣстъ умѣренно, тотъ обыкновенно спокойно препровождаетъ ночь и по утру нечувствуетъ никакой тягости.

Кто поздо обѣдалъ, тотъ недолженъ ужинать, потому что прежняя пища еще несварилась.

Тѣмъ, кои неупражняются въ тяжкихъ трудахъ соединенныхъ съ сильнымъ тѣлодвиженіемъ и имѣютъ медлительное въ желудкѣ вареніе пищи, а отъ того и слабыя силы, пиры весьма вредны. Самые опыты показываютъ, что роскошные люди долго непользуются совершеннымъ здоровьемъ.

Умѣренность сохраняемая въ пищѣ бываетъ причиною хорошихъ соковъ и хорошаго здоровья, а неумѣренность раждаетъ дурные соки и причиняетъ долговременныя болѣзни.

Отъ многоразличныхъ кушаньевъ должно воздерживаться.

При большихъ столахъ, гдѣ разнаго сложенія бываютъ люди, и по тому различныя приготовляются кушанья, изъ коихъ всякъ по своему вкусу можетъ нѣчто найти, безполезно употреблять безъ разбору всякое кушанье.

Никогда недолжно ѣсть торопливо.

Мясо и всякую твердую пищу должно хорошо разжевывать, а кто неимѣетъ зубовъ, тому нужно оную крошить мѣлко.

Посуда, въ которой пища варится, такъ же и та, въ которой сохраняется или подается на столъ, должна быть совершенно чиста, а инако можетъ причинить омерзѣніе и вредъ.

Хотя для утоленія голода и полезно тогда ѣсть, когда хочется, однако

порядокъ того требуетъ, что бы въ жизни нашей на всякое упражненіе определено было извѣстное время; наблюдать же нужно, что бы между обѣдомъ и ужиномъ проходило всегда отъ 7 до 8 часовъ.

Для употребленія пищи довольно одного часа.

За обѣдомъ полезны пріятные и веселые разговоры.

Послѣ обѣда нехорошо приниматься тотчасъ за работу; поелику оная весьма мѣшаетъ варенію пищи.

Позавтракавъ, до ужина ничего неѣсть, полезно нерѣдко для тѣхъ, кои никакого сильнаго тѣлодвиженія при своемъ упражненіи неимѣютъ.

Завтракать и обѣдать для тѣхъ, кои упражняются въ жестокой работѣ, полезно, а тѣмъ, кои ведутъ сидячую жизнь, вредно.

Въ прочемъ нехудо каждому помнить, что кто умѣреннѣе живетъ, тотъ долѣе и лучше наслаждается здоровьемъ.

О п и т ь ѣ.

Питье должно употреблять по количеству и качеству пищи; мало же или ничего совсѣмъ и много пить, вредно; также и въ началѣ обѣда, пока пищею неукрѣпится желудокъ, пить неполезно.

Много овощей ѣсть и много пить весьма вредно. Ѣсть же много сухаго хлѣба а мало пить, худо; ибо сухая пища требуетъ больше питья нежели жидкая.

Ради утоленія жажды недолжно никогда пить вдругъ много, а особливо лѣтомъ въ жаркой день, въ банѣ или послѣ сильныхъ трудовъ холоднаго напитка, которой наноситъ нерѣдко сухой кашель, колотье, чахотку и скоропостижную смерть.

Для подкрѣпленія же желудка полезно пить хорошое виноградное вино по немногу, а наипаче тому, кто по постамъ неѣстъ мяса.

Ложась спать неполезно пить тѣмъ, кои несдѣлали къ тому привычки, и

неимѣютъ великой жажды.

Поутру пить теплое вредно людямъ слабаго сложенїя потому, что ихъ желудокъ теряетъ крѣпость свою и приключается нерѣдко отъ того дрожанїе членовъ, обморокъ и тому подобное; однако отварной воды не чрезмѣрно холодной полезно пить на тощакъ по стакану для тѣхъ, кои страждутъ частыми запорами.

Во всякое время года въ сырую и мрачную погоду при выходѣ изъ дому полезно для возмужалыхъ выпивъ рюмку водки или винограднаго крѣпкаго вина, немного позавтракать; чрезъ что тѣло укрѣпляется, умножается испарина и предохраняется отъ разныхъ болѣзней.

Чрезмѣрно холодное питье употребляемое на тощакъ наноситъ вредъ легкому, за обѣдомъ же и послѣ онаго простужаетъ желудокъ, препятствуетъ варенїю пищи и подаетъ поводъ къ зарожденїю жестокихъ иногда болѣзней.

Лѣтомъ прохлаждаемое льдомъ питье

хотя жажду и утоляетъ, и крѣпкаго сложенія людямъ явнаго вреда не наноситъ, однако на то всѣ уповать недолжны, что когда одного невредитъ, то и всякой смѣло оное пить можетъ; ибо примѣчено, что слабосильнымъ послѣ таковаго питья вскорѣ приключаются тяжкія болѣзни, какъ то: колотье и другія подобныя; по чему и должно онаго остерегаться.

Какъ умѣренное употребленіе горячихъ напитковъ для стариковъ и слабаго сложенія людей служитъ часто крѣпительнымъ лѣкарствомъ, такъ и неумѣренное оныхъ употребленіе наноситъ неисцѣлимый вредъ.

О тѣлодвиженіи.

Для сохраненія здоровья нужно также движеніе; ибо все то подвержено скорому разрушенію, что онаго лишается.

Умѣренное тѣлодвиженіе предъ употребленіемъ пищи въ обѣденное и ве-

чернее время полезно весьма для тѣхъ, у коихъ душевныя силы упражнены больше нежели тѣлесныя; но всякъ кто предъ обѣдомъ имѣлъ сильное тѣлодвиженїе, недолженъ садиться скоро за столъ, но по крайней мѣрѣ обождать съ полчаса. Послѣ обѣда же недолжно вскорѣ ѣздить на тряской лошади, ни вдругъ приниматься за работу, изъ котораго правила неизключаются ремесленники и земледѣльцы. Также послѣ обѣда и ужина недолжно скоро ложиться спать, но нѣсколько постоять, походить или въ билїардъ поиграть.

Сухаго и горячаго сложенїя людямъ сильное тѣлодвиженїе вредно, а лѣтомъ въ жестокїе жары пагубно.

По утру при благорастворенномъ воздухѣ полчаса или часъ прохаживаться весьма полезно, а особливо въ полѣ или въ садахъ.

О *отдохновенїи.*

Какъ чрезмѣрное тѣлодвиженїе такъ и излишнїй покой наноситъ здоровью вредъ.

Послѣ трудовъ, каковы бы ни были, должно всегда отдыхать соразмѣрно тяжести оныхъ; ибо чрезъ умѣренное отдохновенїе возобновляются силы; но при таковомъ отдохновенїи потребна чистота и благорастворенность воздуха.

Излишнїй покой разслабляетъ тѣло и бываетъ причиною многихъ и тяжкихъ болѣзней.

Утомленный ѣздою, недолженъ тотчасъ садиться отдыхать, но прежде нѣсколько походить.

Послѣ долговременнаго упражненїя, глубокаго размышленїя, или управленїя народныхъ дѣлъ, необходимо нужно взять на нѣсколько времени отдохновенїе; ибо чрезъ долговременное въ таковыхъ трудахъ бдѣнїе мозгъ изсыхаетъ, составъ дебелѣетъ и слабѣетъ, отъ чего раждаются многїя почти неисцѣлимыя болѣзни. Въ таковомъ случаѣ для сохраненїя здоровья нѣтъ надежнѣйшаго средства, какъ слѣдующее: 1е) отложить таковыя дѣла на нѣко-

торое время; 2^c) во время отдохновенія необременять своего желудка излишнею пищею и тяжелыми напитками, такъ же непогружать себя въ долговременномъ снѣ, однакожъ чтобъ оной былъ и невесьма краткой, при томъ употребить легкое тѣлодвиженіе при какой нибудь забавѣ, или прогуливаться въ рощахъ и иныхъ веселыхъ мѣстахъ, и т. подобн.

О изверженіи излишней нечистоты.

По утрамъ полезно очищеніе легкаго чрезъ харканье, естьли обременено излишествомъ мокротъ.

Утреннее же и порядочное очищеніе низомъ служитъ извѣстнымъ знакомъ хорошаго здоровья.

Болѣе двухъ разовъ въ день случающееся испражненіе низомъ, выключая природнаго къ тому расположенія, есть знакъ слабаго желудка; ибо отъ того все тѣло приходитъ въ разстройку, и скоро подвергается болѣзни.

Частыя промывательныя разслабляютъ кишки, слѣдовательно и употребленіе оныхъ безъ необходимости вредно.

Рачительное очищеніе сѣры изъ ушей предохраняетъ отъ глухоты.

Неумѣренное употребленіе нюхательнаго табаку производитъ часто неисцѣлимые насморки, притупляетъ обоняніе, а иногда и вовсе онаго лишаетъ, также причиняетъ нерѣдко круженіе въ головѣ и другіе тяжкіе припадки.

О рвотѣ.

У Египтянъ былъ обычай принимать каждаго мѣсяца сряду три дни рвотное и тѣмъ предохранять себя отъ болѣзней; но отъ таковаго имъ подражанія всякому должно воздерживаться.

Рвоту производить полезно тогда, когда желудокъ обремененъ излишествомъ клейкой мокроты, или чувствуется подъ ложечкою въ груди давленіе или щемота или горькой вкусъ во рту.

либо гнилая отрыжка издающая запахъ перепареннаго мяса, либо протухлыхъ яицъ, и позывъ на рвоту, а притомъ иногда и частое испражненіе низомъ нечистоты гнилой запахъ издающей, соединенное съ небольшимъ рѣзомъ въ животѣ или и безъ онаго.

У кого трудное дыханіе и кашель съ задумчивостію, тотъ безъ совѣта искуснаго врача недолженъ принимать рвотнаго лѣкарства.

Кто имѣетъ насморкъ, одержимъ подагрою, страдаетъ изжогою или изгагою, или болью въ бедрахъ, тому рвотное приноситъ иногда великое облегченіе въ болѣзни.

Имѣющіе чирей или рану въ легкомъ, и имѣвшіе когда нибудь кровотеченіе изъ гортани, недолжны никогда принимать рвотнаго.

Имѣющіе килу въ какой бы то ни было части тѣла, должны всемѣрно остерегаться отъ рвотныхъ лѣкарствъ.

Предъ принятіемъ рвотнаго должно испразниться, посредствомъ промыва-

тельнаго, или, если можно, то и безъ онаго.

У кого рвотное неудобно производитъ свое дѣйствіе, и поднявшись въ верьхъ опускается опять въ желудокъ, тотъ недолженъ себя чрезмѣрно къ оному понуждать; ибо тоже самое лѣкарство подѣйствуетъ низомъ какъ проносное.

Вешнее и осеннее время пристойнѣе другихъ для употребленія рвотнаго.

Многокровные отнюдь недолжны принимать прежде рвотнаго, хотя бы и нужда требовала, нежели пустятъ себѣ кровь, послѣ чего могутъ употребить оное съ пользою; въ противномъ же случаѣ навлекутъ сами на себя либо тяжкую болѣзнь, либо скоропостижную смерть.

Рвотное бываетъ полезно и тогда, когда въ частяхъ внутрь чрева лежащихъ, находятся завалы или желваки, но когда сдѣлается тамъ чирей, послѣдуемой обыкновенно горячкою, тогда тожъ самое лѣкарство бываетъ смертоносно.

По окончанїи дѣйствїя отъ рвотнаго лѣкарства происходящаго должно укрѣпить себя немного легкою похлебкою съ небольшимъ количествомъ бѣлаго хлѣба, токмо бы оная отнюдь небыла жирна.

О проносныхъ лѣкарствахъ.

Безъ крайней нужды крѣпкихъ проносныхъ лѣкарствъ принимать недолжно.

Великое невѣжество оказываютъ тѣ, кои ради своей скупости требуютъ отъ врача крѣпкихъ и притомъ дешевыхъ проносныхъ, неразумѣя ни ихъ дѣйствїя надъ тѣломъ, ни своей природы или сложенїя, а думаютъ токмо, что чѣмъ болѣе ихъ послабитъ, тѣмъ лучше; но напротивъ отъ таковыхъ лѣкарствъ приходитъ сложенїе ихъ тѣла въ крайнюю слабость и предуготовляется къ неисцѣлимымъ болѣзнямъ.

Кто приметъ слабительное лѣкар-

ство, тотъ недолженъ того дня ѣсть мяса и рыбы, кромѣ легкихъ похлѣбокъ; кольми паче употреблять крѣпкіе напитки.

Кто упражняется въ трудахъ несоединенныхъ съ довольнымъ тѣлодвиженіемъ, а ѣстъ и пьетъ досыта, тотъ необходимо долженъ нѣсколько разъ въ году очищать свой желудокъ слабительными лѣкарствами.

Нѣкоторые за правило себѣ поставляютъ принимать слабительное предъ кровопусканіемъ, однако таковый ихъ поступокъ непохваленъ; ибо гораздо полезнѣе принимать оное послѣ кровопусканія.

Кто во всю свою жизнь, какъ въ пищѣ и питіи, такъ и во всѣхъ своихъ трудахъ наблюдаетъ умѣренность строго, тотъ и до глубокой старости доживъ, небудетъ имѣть нужды ни въ какихъ лѣкарствахъ.

Кто приметъ проносное, тотъ обязанъ оберегать всячески себя отъ холоднаго и сыраго воздуха.

По принятіи слабительнаго лѣкарства надлежитъ тотчасъ ходить по горницѣ съ полчаса или болѣе, и недолжно отягощать желудка излишествомъ питья и пищи, и никакого болѣе питья неупотреблять кромѣ чаю, также теплой ячной или овсяной мясной тонкой похлебки съ бѣлымъ хлѣбомъ.

Кто подверженъ частымъ запорамъ на низъ, тотъ всемѣрно долженъ стараться, дабы ненаѣдаться до сыта и непить ниже спать излишно послѣ обѣда, а въ свободное время упражняться въ тѣлодвиженіи: таковымъ средствомъ вскорѣ можно избавиться отъ скучнаго сего припадка.

О кровопусканіи.

Кто себя пресыщаетъ и при томъ обязанъ такою должностію, которая непозволяетъ имѣть довольно движенія, у того раждается больше крови, нежели потребно къ сохраненію здоровья, по чему непремѣнно должно ему излишес-

тво оной уменьшать; но выпускать много за одинъ разъ весьма вредно а особливо тѣмъ, которые или упражняются въ тяжелой работѣ, или ведутъ сидячую жизнь.

Сколь ни вредно пускать безъ крайней нужды кровь, чрезъ что тѣло приходитъ въ слабость, но несравненно большему несчастїю подлежатъ тѣ, которые и при крайней нуждѣ оной непускаютъ, и чрезъ то нерѣдко подвергаютъ себя скоропостижной смерти.

Послѣ кровопусканїя недолжно обременять себя пищею, также предъ тѣмъ и послѣ вскорѣ ни спать ни работать, ни выходить на сырой и холодной воздухъ; умѣренное же тѣлодвиженїе полезно.

Жирнымъ людямъ вредно пускать въ одинъ разъ великое либо весьма малое количество крови, ибо чрезъ то неминуемо подвергнутся они водяной болѣзни.

Кровопусканїе же рожками не во всякихъ болѣзняхъ полезно, и безъ со-

вѣта искуснаго врача недолжно оному себя подвергать.

О истребленїи мокротъ изъ тѣла чрезъ нарочно дѣлаемыя раны.

Искуствомъ дѣлаемыя на тѣлѣ раны или фонтанеллы полезны весьма для тѣхъ, которые сложенїя сыраго и одержимы насморкомъ либо часто, либо долговременно.

Кто подверженъ часто очной, зубной, или ушной болѣзни происходящей отъ излишества и вязкости мокротъ, тотъ отъ фонтанеллъ можетъ ожидать желаемой пользы.

Для отвращенїя водяной апоплексїи полезны весьма фонтанеллы. Также и во время моровой язвы полезно имѣть таковыхъ ранočекъ нѣсколько на разныхъ частяхъ тѣла, и посредствомъ разъѣдающихъ лѣкарствъ недавать долго онымъ заживать.

Равно полезны онѣ отъ подагры, лому въ костяхъ, боли въ бедрахъ и

крестцѣ и разныхъ другихъ болѣзняхъ происходящихъ отъ излишества вязкихъ мокротъ.

Но кто имѣя фонтанеллы, не наблюдаетъ въ пищѣ и питьѣ различія и умѣренности, тому неможно ожидать отъ нихъ ни малѣйшей пользы. На противъ того, кто въ пищѣ, питьѣ и во всѣхъ другихъ естественныхъ нуждахъ сохраняетъ умѣренность, также отъ природы здоровъ и вязкими мокротами неизобилуетъ, тому фонтанеллы и совсѣмъ ненужны, изключая случай моровой язвы.

О истребленіи мокротъ изъ тѣла чрезъ потъ въ банѣ, постелѣ и проч.

Кто лѣтомъ отъ зною потѣетъ, тотъ для прохлажденія недолженъ скоропостижно бросаться въ холодную воду; ибо изъ примѣровъ извѣстно, что многіе чрезъ то подвергали себя смертоноснымъ болѣзнямъ.

Кто одержимъ кашлемъ, или чувствуетъ боль въ печени, тому въ банѣ потѣть вредно.

Кто чувствуетъ круженїе въ головѣ, тотъ всемѣрно остерегаться долженъ, что бы въ банѣ много непотѣть.

Жирнымъ людямъ въ банѣ потѣть полезно, однако отъ внезапнаго холода должно крайне себя остерегать.

Во время поту для утоленїя жажды холодные напитки вредны, а имѣющїе умѣренную теплоту полезны, если употребляются не въ чрезмѣрномъ количествѣ.

Недолжно прерывать поту скоропостижно, и если нужда того потребуетъ, то можно оной съ равною пользою дома возбудить горячимъ чаемъ и окутавшись въ постелѣ, послѣ чего осушивъ себя теплыми полотенцами и переодѣвшись въ чистое бѣлье отдохнуть въ постелѣ же, и напослѣдокъ для подкрѣпленїя силъ, выпивъ рюмку винограднаго вина, можно умѣренно покушать.

Кто зимою сидя въ тепломъ покоѣ вспотѣетъ, тотъ на холодъ выхо-

дить недолженъ безъ осторожности, состоящей въ томъ наипаче, чтобъ перемѣнить бѣлье и надѣть сухое.

Ежели потовыя скважины либо грязью засорены либо самымъ клейкимъ потомъ затворены, въ таковомъ случаѣ полезно омывъ себя теплою съ мыломъ водою, вспотѣть послѣ и тѣмъ дать вновь испаринѣ свободный выходъ.

Съ тощимъ также и излишно наполненнымъ желудкомъ въ баню ходить вредно.

Весною и осенью для возстановленія прекратившейся испарины отъ сыраго и холоднаго воздуха, а лѣтомъ ради засорившихся пылью потовыхъ скважинъ, полезно мыться въ банѣ, однако невесьма въ жаркой.

Кто долго находился въ дорогѣ, наипаче въ продолженіе сырой погоды, тому полезно потѣть въ банѣ.

Кто отъ легкихъ побужденій потѣетъ, тотъ для сохранененія своего здоровья имѣетъ великую выгоду предъ тѣмъ, кто и при сильныхъ побужде-

нїяхъ вспотѣть неможетъ; а наипаче полезно сїе во время заразительной болѣзни.

Кто по какой нибудь причинѣ весьма вспотѣетъ, тотъ для прохлажденїя себя недолженъ садиться въ мокромъ платьѣ въ такомъ мѣстѣ, гдѣ дуетъ сквозьной вѣтръ, хотя бы оный былъ очень тихъ; но долженъ всегда онаго остерегаться или тотчасъ переодѣться въ сухое платье.

О мытьѣ головы.

Частое мытье головы полезно не токмо для истребленїя насѣкомыхъ на поверхности оной живущихъ, но и для здоровья.

Мыть голову взваромъ изъ разныхъ благовонныхъ травъ, какъ то: изъ черной буквицы, ландыша, параличной травы, розмарину, шалфею, зари, пижма и другихъ симъ подобныхъ, весьма полезно для людей сыраго сложенїя, но людямъ сухаго и горячаго сложенїя таковый взваръ вреденъ по

причинѣ проницательнаго его запаху, которой легко можетъ въ нихъ произвести волненіе въ крови и боль въ головѣ.

Сухаго сложенія людямъ полезно мыть голову молодымъ кислымъ квасомъ, чѣмъ оную сохранить можно отъ разныхъ припадковъ.

Недолжно однако мыть слишкомъ горячимъ взваромъ или водою, какъ многіе дѣлаютъ, дабы непроизвести сильнаго приливу крови къ головѣ и неподвергнуть чрезъ то себя опасности.

При томъ на распаренную горячимъ мытьемъ голову недолжно лить холодной воды, какъ многіе также дѣлаютъ; ибо тѣмъ можно произвести долговременной насморкъ и другіе тяжкіе припадки.

Вымывъ же голову, надобно вытереть волосы сухимъ и чистымъ полотенцомъ, и прежде нежели высохнутъ хорошо, недолжно ложиться спать.



О мытьѣ ногъ.

Ноги мыть полезно для очищенія грязи и всякаго поту, лѣтомъ чаще а въ другія времена года рѣже, и то не самою холодною но тепловатою водою, а вымывъ вытереть тотчасъ чистымъ полотенцомъ досуха и надѣть чулки.

Ни въ какое время вымывъ ноги, недолжно босикомъ ходить, а наипаче въ сырое и холодное время; ибо отъ прекращенія испарины могутъ приключиться опасныя болѣзни.

Путешествующимъ и всѣмъ тѣмъ кои ходятъ пѣшкомъ, нетолько полезно, но и нужно мыть ноги весьма часто.

Кто нестерпя лѣтняго жару моетъ студеною водою ноги или ставитъ ихъ въ оную для прохлажденія, тотъ легко можетъ получить опухоль въ нихъ, также боль въ головѣ, цынгу и другія подобныя болѣзни.

О мытьѣ рукъ и лица, также промыванїи глазъ и рта.

Ежедневно по утру и послѣ обѣда

пробудясь отъ сна умывать лице и руки холодною водою полезно для того, что оная укрѣпляетъ члены и прогоняетъ сонъ.

Такъ же полезно намоченнымъ холодною розовою водою полотенцомъ протирать глаза раза два или три въ день.

Ротъ нехудо выполаскивать трижды въ день, а именно: по утру, послѣ обѣда и ужина холодною умѣренно водою; ибо чрезъ то предохраняются какъ зубы отъ гнилости такъ и десны отъ смраднаго запаху.

Кто отъ водяной болѣзни или отъ усталости либо отъ чрезмѣрнаго солнечнаго зноя чувствуетъ чрезвычайную жажду, тому вредно утолять оную вдругъ, но полезно прополаскивать часто ротъ водою умѣренно холодною и потомъ пить немного.

Мыть руки ежедневно нѣсколько разъ, т. е. по утру, предъ обѣдомъ и послѣ онаго, предъ ужиномъ и послѣ ужина, весьма полезно для сохраненїя

здоровья, и древняя пословица справедливо говоритъ: кто хочетъ быть здоровъ, тотъ часто умывай руки.

О запорахъ.

Кто имѣетъ запоръ на низъ, или мочи, тому необходимо должно воздерживаться отъ горячихъ напитковъ и отъ грубой и неудобь сваривающейся пищи.

Ежели вѣтры свободно невыходятъ и чрезъ долгое время въ кишкахъ задерживаются, то причиняютъ напыщенїе живота и великую рѣзь въ разныхъ частяхъ онаго; въ таковомъ случаѣ немѣшкавъ должно искать помощи отъ искуснаго врача, дабы отвратить воспаленїе.

Кто отъ природы имѣетъ низомъ рѣдко испражненїе, но при томъ нечувствуетъ отъ того никакого вреда, тотъ недолженъ понуждать натуру лѣкарствами; ибо изъ разныхъ и многочисленныхъ примѣровъ извѣстно,

что таковое расположенїе въ молодыхъ лѣтахъ обращалось подъ старость въ самое порядочное.

Недолжно задерживать въ себѣ долго урины; ибо отъ того приключаются тяжкїя болѣзни, а инода и смерть.

У кого несвободно истекаетъ урина, тотъ недолженъ употреблять вина и пива молодаго.

О снѣ и бдѣнїи.

Какъ долгїй сонъ, такъ и чрезмѣрное бдѣнїе повреждаетъ немало здоровье.

Весьма продолжительной сонъ накопляетъ въ мозгѣ излишнїя мокроты и дѣлаетъ оныя вязкими и къ кругообращенїю неспособными, отъ чего чувствуется тягость въ головѣ, во всемъ тѣлѣ слабость и неповоротливость, и безпрестанная склонность ко сну, и по тому привыкшїе долго покоиться сномъ, имѣютъ память слабую, разсужденїе незрѣлое, тѣло слабое и къ понесенїю трудовъ неспособное.

Также вредно и чрезмѣрное бдѣніе, ибо нетокмо излишнія но и необходимо для здоровья потребныя влаги, какъ въ мозгѣ, такъ и во всемъ тѣлѣ изсушаетъ, наводитъ безсонницу, дѣлаетъ кровь густою и желчь острою, и производитъ иногда горячку съ жестокимъ бредомъ, задумчивость и прочія едва излѣчимыя болѣзни.

Послѣ обѣда спать полезно токмо тѣмъ, которые упражняются въ тяжелой работѣ, либо отъ давняго времени къ таковому сну привыкли, либо кто большую часть ночи или и всю ночь неспалъ, также и старикамъ; ибо кто у стариковъ отъимаетъ послѣ обѣда сонъ, тотъ сокращаетъ ихъ жизнь.

Спать сидя а наипаче свѣсивши въ низъ голову, вредно.

Послѣ ужина недолжно тотчасъ ложиться спать, но нѣсколько походить или посидѣть.

Лѣтомъ ложась спать на открытомъ воздухѣ должно одѣваться по

тепл҃ѣе ради случающихся воздушныхъ перемѣнъ.

Въ саду и иномъ подобномъ мѣстѣ спать на открытомъ воздухѣ не безопасно по причинѣ многихъ пресмыкающихся тутъ гадовъ и летающихъ насѣкомыхъ.

Спать подъ тѣнью орѣховаго, дубоваго, буковаго и бузиноваго деревъ вредно по тому, что исходящїй отъ нихъ сильной запахъ причиняетъ боль въ головѣ.

Сухаго и горячаго сложенїя людямъ спать зимою въ холодныхъ покояхъ полезно, но сыраго и слабаго вредно.

Ложась спать въ студеномъ мѣстѣ недолжно согрѣвать воздуха раскладыванїемъ огня или посредствомъ горячаго уголья; ибо таковое нагрѣванїе причиняетъ часто незапную смерть.

Нигдѣ и никогда недолжно скидывать съ себя всего платья, когда случится ночевать въ открытомъ мѣстѣ.

Горячїе люди недолжны ложась спать покрывать головы, сы-

раго же сложенїя должны покрывать либо колпакомъ либо повязывать платкомъ, но лице имѣть всегда открыто.

Кто по необходимости принужденъ спать въ сыромъ мѣстѣ, тотъ долженъ всегда имѣть голову повязану.

Древнїе и новые врачи согласно утверждаютъ, что спать на спинѣ весьма вредно; ибо отъ того бываетъ приливъ крови къ легкому такъ великъ, что человѣкъ находится въ крайней тогда опасности, что бы незадушиться.

Кто отъ долговременнаго хожденїя чувствуетъ въ ногахъ боль, тотъ ложась спать долженъ ихъ положить такъ, что бы плюсны лежали нѣсколько выше колѣнъ.

Для людей сухаго и горячаго сложенїя всякое долговременное упражненїе по ночамъ вредно, но для тучныхъ полезно.

О страстяхъ и возмущенїяхъ.

Страсти душевныя суть: печаль

долговременная, ненависть, зависть и проч.

Возмущенія духа суть: гнѣвъ, страхъ, скорбь и радость. Сильныя возмущенія внезапно приключающіяся повреждаютъ часто здоровье и крѣпкаго сложенія людей, для нѣжныхъ же онѣ пагубны.

Многіе люди воспалившись внезапно жестокимъ гнѣвомъ, получали тяжкія болѣзни, а нѣкоторые изъ нихъ лишались вдругъ и жизни.

Таковыя точно дѣйствія оказываетъ нечаянно приключающійся страхъ, печаль и радость.

Долговременная же печаль истощаетъ силы, раждаетъ задумчивость и производитъ иногда безуміе.

Изъ многочисленныхъ примѣровъ извѣстно, что великій страхъ и чрезмѣрная забота наводятъ сѣдину и старость прежде времени, а иногда отъ великаго страху приключается и родимецъ.

Непомѣрное любострастїе причиняетъ нерѣдко безумїе, а особливо въ людяхъ горячаго но весьма слабаго сложенїя.

Ненависть ежели неудовлетворена, бываетъ часто пагубна.

Зависть изнуряетъ человѣка подобно чахоткѣ.

Наставленїе новобрачнымъ.

Несообразное и безвременное бракосочетанїе истощаетъ какъ тѣлесныя такъ и душевныя силы, и препятствуетъ нерѣдко достигать до глубокой и безболѣзненной старости.

Многїе женатые бываютъ отъ чрезмѣрно невоздержнаго совокупленїя слабоумны и слабосильны, и отъ таковыхъ родителей произшедшїе дѣти столь слабы, что рѣдкїе изъ нихъ переживаютъ первые годы своего младенчества; а тѣхъ, которые бы до совершенныхъ лѣтъ доживали, и того меньше; изъ чего явствуетъ, что безвременное бракосочетанїе и неумѣрен-

ность въ любострастіи сочетавшихся суть главныя причины умаленія народа; напротивъ того бракосочетаніе въ совершенныхъ лѣтахъ и порядочная жизнь, весьма способствуютъ къ размноженію онаго.

Общія правила.

Всякое излишество въ тѣлодвиженіи, въ ѣствѣ, въ питьѣ, во снѣ, въ очищеніи и наполненіи желудка и разныхъ иныхъ случаяхъ противно уставу природы и совершенно вредно.

Сдѣлавшему великую къ чему нибудь привычку, опасно отставать вдругъ и приступать неисподоволь къ другой совсѣмъ противной. Самая худая пища, къ которой кто приобыкъ, несколько вредна для здоровья, какъ незапная перемѣна оной на хорошую. Употребляющій обыкновенно вино, естьли разомъ отстанетъ отъ онаго и примется за воду, будетъ чувствовать тяжесть въ желудкѣ и обремененіе

внутренности вѣтрами; пьющїй же всегда воду или вино оною растворенное, если станетъ вдругъ употреблять одно вино, подвергнется чрезъ то дрожанїю сердца, боли въ головѣ и ощутительному трепетанїю всей внутренности.

Подобныхъ слѣдствїй должно ожидать отъ всякой незапной перемѣны или перехода изъ одной крайности въ другую.

Воздержность и тѣлодвиженїе суть самыя главныя средства къ сохраненїю здоровья. Между общими же признаками разстройки въ тѣлѣ отъ невоздержанїя должно почитать слѣдующїя: 1) Когда ноздри залегаютъ, по томъ вскорѣ тяжелѣютъ рѣсницы, теряется позывъ на ѣду, исчезаетъ краска въ лицѣ и наконецъ приходитъ либо лихорадка, либо скопляются мокроты при первомъ случаѣ приведшемъ въ движенїе оныя, что все служитъ достовѣрнымъ знакомъ чрезмѣрнаго засоренїя желудка, которое примѣтивъ помянутымъ образомъ, дол-

жно убавить пищи, а тѣлодвиженїе умножить, пока всѣ сїи припадки непройдутъ. 2) Случается съ нѣкоторыми, что при употребленїи пищи въ количествѣ несоразмѣрномъ тѣлодвиженїю, сперва спятъ ночью хорошо и чувствуютъ дремоту днемъ; но когда желудокъ ихъ съ лишкомъ засорится, то провождаютъ ночь въ великомъ безпокойствѣ и тревожатся страшными привидѣнїями, какъ то: сраженїями и пр. Въ семъ случаѣ должно беречься, чтобы умножившїеся чрезъ то дурныя мокроты неприналили всѣ къ какой нибудь части тѣла и необъяли оной, что можно отвратить благовременнымъ уменьшенїемъ количества пищи и умноженїемъ тѣлодвиженїя. 3) Нерѣдко оказываются также излишнїя мокроты болью или тяжестїю въ той или въ другой части, а иногда и во всемъ тѣлѣ. Въ семъ случаѣ покой и бездѣйствїе наводятъ лихорадку, которую можно предупредить воздержанїемъ и тѣлодвиженїемъ. 4) Иногда слу-

чается, что скопленіе дурныхъ мокротъ препятствуетъ порядочному варенію пищи и раждаетъ вѣтры, коихъ усугубленіе приводитъ внутренности въ безпорядокъ сопровождаемой наконецъ кровавымъ поносомъ, болѣзнью весьма опасною, кою можно также предупредить уменьшеніемъ пищи и умноженіемъ тѣлодвиженія, какъ скоро желудокъ станетъ худо варить и окажутся вѣтры. 5) Блѣдность въ лицѣ и горькость во рту возвѣщаютъ также обиліе дурныхъ мокротъ, отъ коихъ можно освободиться легкимъ рвотнымъ, уменьшеніемъ пищи и усугубленіемъ тѣлодвиженія чрезъ нѣсколько дней сряду. 6) У людей недородныхъ оказывается часто излишество мокротъ потѣніемъ во время сна, что сперьва несопряжено съ великимъ безпокойствомъ, но наконецъ бываетъ источникомъ опасныхъ болѣзней. Сіе случается особливо съ тѣми, кои привыкши къ малому движенію предаются вдругъ большому: имъ надлежало бы

уменьшить количество пищи своей и привыкать исподоволь къ большему тѣлодвиженїю. Таковыя суть слѣдствїя производимыя пищею употребляемою въ количествѣ несоразмѣрномъ тѣлодвиженїю. Признаки же излишняго тѣлодвиженїя въ сравненїи прїемлемой пищи суть: 1.) Когда кто послѣ великаго тѣлодвиженїя и малаго количества пищи жалуется на жаръ въ тѣлѣ и боль въ животѣ и ему все противно; внутренность его воспаляется и онъ подвергается жестокому поносу, которой весьма трудно излѣчить. Благоразумная предосторожность воспрепятствовала бы дойти до такой крайности; ибо надлежало токмо уменьшить тѣлодвиженїе въ половину противу прежняго и убавить третью долю обыкновенно употребляемой пищи, и сперьва чрезъ нѣсколько дней сряду имѣть легкїя и прохладительныя ѣствы. 2.) У иныхъ же бываетъ отъ непомѣрнаго тѣлодвиженїя языкъ сухъ съ горечью, удерживаются испражненїя и все, что

они ни пьютъ и ни ѣдятъ, выходитъ вонъ горшанью, и нерѣдко чрезъ то доводитъ до гроба. Въ семъ случаѣ полезно кромѣ теплой бани и сна употреблять прохладительную жидкую и питательную пищу умножаемую мало по малу до надлежащаго количества и уменьшить гораздо тѣлодвиженіе. 3.) На конецъ оказывается у многихъ людей несоразмѣрность тѣлодвиженія количеству ихъ пищи сильнымъ ознобомъ послѣ прогулки или инаго тѣлодвиженія и глубокимъ послѣ того сномъ, прерывающимся токмо зѣвотою и подергиваніями, предвозвѣщающими наступленіе гнилой горячки. Для предваренія толикой опасности, должно немедлѣнно уменьшить по крайней мѣрѣ до половины тѣлодвиженіе и употреблять прохладительную и легкую пищу, а вина безъ воды и въ самомъ маломъ количествѣ непить, пока невозвратится совсѣмъ здоровье, требующее опять прежняго образа жизни, къ которому однакожъ должно исподоволь приступать.

О отвращенiи болѣзней приключающихся въ войскѣ.

Званiе военнаго человѣка соединенное съ многоразличными безпокойствами сопровождается часто смертоносными болѣзнями единственно отъ ненаблюденiя надежныхъ къ отвращенiю ихъ средствъ, изъ коихъ кромѣ общихъ вышеозначенныхъ главнѣйшiя суть слѣдующiя:

1. Бодрость духа.

2. Употребленiе огородныхъ травъ и свѣжихъ совершенно зрѣлыхъ плодовъ, когда токмо случай позволитъ.

3. Питье воды здоровой и чистой, и поправленiе худой за неимѣнiемъ хорошей шестою или седьмою долею уксуса, а въ недостаткѣ онаго настоянiемъ въ ней нѣсколькихъ кусковъ корня Ира, родящагося всегда въ болотистыхъ мѣстахъ, гдѣ обыкновенно вода весьма вредна.

4. Ношенiе одежды просторной и довольно отъ стужи защищающей, также и обуви хорошей.

5. Нестоянїе безъ нужды долго на мокротныхъ мѣстахъ или у дремучихъ лѣсовъ, въ необходимости же перемѣнять рядовымъ часто солому или сѣно служащее имъ вмѣсто постели, а достаточнымъ имѣть вощанки.

6. Во время дождя натягивать хорошо парусину въ полаткахъ и выкапывать около оныхъ небольшїе рвы, для собранїя воды и скорѣйшаго осушенїя земли.

7. Небыть долго на одномъ мѣстѣ, но перемѣнять оное хотя немного при малѣйшей примѣтѣ вредности исхожденїя худыхъ паровъ отъ множества народу, а особливо когда оказываться станетъ кровавой поносъ.

8. Вспотѣвъ и разгорячившись отъ трудовъ, нескидывать отнюдь съ себя платья на холодномъ воздухѣ и непить въ сїе время холодной, а особливо колодезной воды.

9. Въ знойное время неизнуряться безъ самой крайней нужды работою.

10. Наблюдать всевозможную опря-

тность и чистоту, и умывать нетолько ежедневно лице, руки и ноги, но и купаться, когда только погода и мѣсто позволятъ, весьма часто въ текучей водѣ, либо оною обливаться.

11. Въ тѣснотѣ небыть безъ нужды многимъ; будеже сего никакъ избѣжать нельзя, то должно въ жильѣ возобновлять часто воздухъ, поелику отъ сперша-гося воздуха раждаются заразительныя и весьма опасныя болѣзни.

12. Хлѣбъ дѣлать изъ чистой и неиспорченной муки, и смотрѣть, что бы оной нетолько былъ квашенъ и выпеченъ довольно, но что бы и плѣсени на немъ небыло, поелику въ противномъ случаѣ бываетъ оной причиною весьма тяжелыхъ болѣзней.

13. Мясо употреблять умѣренно а рыбу и того менѣе, которой непросоля довольно и неуваривъ весьма хорошо, отнюдь неѣсть.

14. Имѣть всегда осторожность отъ заразительныхъ и прилипчивыхъ болѣзней, какого бы рода онѣ ни были

и памятовать, что всякая болѣзнь требуетъ для порядочнаго лѣченія покою и многихъ такихъ выгодъ, отъ коихъ ратникъ а особливо во время военныхъ дѣйствій вовсе отчужденъ. Касательно же чумы, отъ которой нельзя довольно быть осторожну, наблюдать правила состоящія въ томъ, что бы:

Сохранять въ обиталищахъ сколько можно воздухъ легкій, чистый, холодноватый и часто возобновляемый.

Избѣгать многолюдства, такъ же новопостроенныхъ домовъ и тѣсныхъ, низменныхъ и душныхъ покоевъ, въ коихъ скоро воздухъ портится.

Въ туманное, дождливое, а особливо осѣннее и зимнее время ставить въ покояхъ сосуды наполненные золою или иною какою щелочною солью, и опрыскивать каждой день нѣсколько разъ полы, также и все, къ чему прикасаться должно, уксусомъ.

Наблюдать умѣренность въ пищѣ и питьѣ, но избѣгать такъ же и отъ излишняго отощенія, и неупотреблять

вовсе свинины, сельдей и всякой другой тяжелой пищи, а избирать, сколько случай позволитъ, ѣствы и напитки кисловатые, въ составленіе коихъ можетъ съ великою пользою употребленъ быть лимонной, клюковной, смородинной и другой подобной сокъ; для обыкновеннаго же питья весьма пригоденъ квасъ, или вода настоянная на сухаряхъ чернаго, хорошо выпеченнаго хлѣба, а въ сырое время збитень и пуншъ въ маломъ количествѣ.

Изъ дому невыходить натощакъ и невыпивъ рюмки вина, либо водки, или стакана збитню, либо пунша, что кому въ привычку, и держать во рту инбирь, колганъ или можжевеловые ягоды.

Содержать тѣло всегда въ чистотѣ и спрыскивать часто платье и бѣлье уксусомъ, а притомъ избѣгать вовсе къ зараженнымъ прикосновенія, отъ котораго единственно чума и разпространяется, какъ испытано недавно многими опытами въ Екатеринославскомъ Намѣстничествѣ.

Непредаваться унынїю и занимать-ся часто веселыми предмѣтами.

Въ случаяхъ сомнительныхъ нужно полоскать часто ротъ уксусомъ, нюхать грецкую губку напитанную онымъ и съѣдать натощакъ кусокъ хлѣба омоченнаго въ крѣпкой уксусъ, приготовленной изъ выморозковъ онаго и инымъ образомъ.

Когда необходимость потребуетъ прикасаться къ сумнительнымъ или зараженнымъ вещамъ или людямъ, должно немедлѣнно вымывать руки крѣпкимъ уксусомъ, квасомъ или самою холодною водою, или водою съ солью.

Во время мнимаго или и дѣйствительнаго зараженїя нужно принять легкое потовое, состоящее въ питьѣ теплаго уксуса съ водою.

О поведенїи при началѣ и наступленїи острыхъ болѣзней.

Острыя или такъ называемыя горячїя болѣзни предвѣщаются всегда почти нѣкоторыми разстройками здоровья, какъ то: легкимъ оцепененїемъ, мень-

шею противъ обыкновеннаго поворотливостію, худымъ позывомъ на ѣду, тяжестію желудка, расположеніемъ къ усталости и къ ознобу, головною слабостію, безпокойнымъ сномъ невозобновляющимъ по прежнему силъ, меньшею веселостію, замѣшательствомъ по временамъ въ груди и иными подобными предзнаменованіями наступающихъ острыхъ болѣзней, кои можно отвратить точнымъ наблюденіемъ слѣдующихъ правилъ:

Уменьшить исподоволь мясную пищу и напитки кровь воспаляющіе; пить неменѣе двухъ кружекъ въ день, но по немногу въ каждой разъ, тепловатой воды, прибавляя на кружку по полустакана хорошаго ренскаго уксусу и по три ложки чистаго меду; употреблять промывательное изъ одной теплой воды; перемѣнять чрезъ каждые сутки буде можно бѣлье; жечь немного уксусу на раскаленной плиткѣ; спрыскивать изрѣдка водою полъ, и питаться кромѣ легкихъ похлебокъ сырыми но зрѣлыми и

легкими плодами, какъ то: вишнями, земляникою, смородиною, малиною, красными хорошими яблоками, апельсинами и лимонами пересыпанными сахаромъ.

Когда же по какимъ нибудь обстоятельствамъ пренебрежены или несоблюдены сіи средства, и чрезъ опущеніе оныхъ либо чрезъ усиліе порчи въ сокахъ нельзя никакъ избѣжать тяжкихъ болѣзней, то удобно преоборотъ оныя въ непродолжительное время исполненіемъ выше предписанныхъ правилъ въ разсужденіи воздуха, спокойствія духа и тѣлодвиженія. По совершенномъ же преодолѣніи оныхъ надлежитъ укрѣплять себя весьма умѣреннымъ употребленіемъ пищи, поелику не то питаетъ что вкушается, но то только, что сваривается; при чемъ нужно пить не слишкомъ много, ибо многое питье въ сіе время поддерживаетъ слабость желудка и способствуетъ къ опухоли ногъ. Прогулка пѣшкомъ въ хорошее и сухое время предъ обѣдомъ, буде умѣренна, способст-

вуетъ такъ же немало къ скорому возстановленiю истощенныхъ силъ.

О надзиранiи больныхъ въ тяжкихъ болѣзняхъ.

Стараться избрать для больнаго особливой и буде можно пространной покой, сохраняющiй свѣжiй воздухъ, гдѣ бы ни малѣйшаго небыло шуму.

Приставить для присмотра человѣка, который привыкъ уже ходить за больными и коего должность имѣетъ состоять въ слѣдующемъ:

Поставить кровать такимъ образомъ, что бы съ обѣихъ сторонъ можно было удобно подходить къ больному.

Содержать покой его въ умѣренной теплотѣ, и имѣть въ ближайшей горницѣ всегда въ готовности канфорку для разогрѣванiя припарокъ и проч.

Смотрѣть, что бы въономъ покоѣ отнюдь небыло дыму, чаду и угару.

Для больнаго постилать волосяной или камышевой тюфякъ, а не перьяную постель, которая производитъ жаръ.

Укрывать больнаго такимъ одѣяломъ, какимъ онъ привыкъ обыкновенно одѣваться.

Провѣтрывать часто покой и смотрѣть, чтобъ между тѣмъ постель хорошо завѣшена была для предохраненія отъ простуды.

Курить часто уксусомъ, поливая оной на каленой кирпичь, наипаче же въ гнилыхъ горячкахъ и другихъ прилипчивыхъ болѣзняхъ, либо развѣшивать около кровати салфетки холоднымъ уксусомъ намоченныя.

Недопускать къ больному другихъ людей, кромѣ нужныхъ, дабы нетревожить его напрасно разговорами, наносящими ему излишнюю скуку или досаду, и неповреждать воздуха испариною многихъ людей.

Разстилать около кровати больнаго кошму, коверъ или войлокъ, дабы въ случаѣ нечаяннаго опущенія какой вещи на полъ, немогъ больной отъ стуку оной испугаться.

Осматривать больнаго во время сна, дабы онъ нележалъ разкрытъ.

Перестилать всякой день постель его и часто перемѣнять бѣлье, предостерегая при томъ отъ простуды чрезъ сухость и теплоту онаго.

Наблюдать, неимѣетъ ли больной пролежней, о чемъ увѣдомлять заранѣе врача.

Стараться, чтобъ сохраняемо было кушанье и питье больнаго въ стеклянной либо въ каменной или глиняной посудѣ не свинцомъ но стекломъ обведенной, какова есть посуда столовая палевая аглинская, а отнюдь не въ мѣдной, серебренной безъ позолоты и другой подобной, дабы оное немогло получить примѣса отъ яри или свинцу.

Давать часто больному пить въ горячихъ болѣзняхъ, неспрашивая о томъ его никогда; ибо онъ имѣетъ тогда а особливо въ гнилыхъ и протчихъ жестокихъ горячкахъ безпамятство, бредъ и отвращенiе отъ всѣхъ вещей, а наиболѣе отъ питья; такъ же надлежитъ перемѣнять оное, и наблюдать, чтобъ въ немъ небыло недостатку. Ежели онъ бредитъ, то нечувствуетъ ника-

кой жажды, какъ бы въ прочемъ языкъ его сухъ ни былъ, что такъ же недолжно оставлять безъ примѣчанія.

Смотрѣть, чтобъ больной въ тотъ часъ, когда болѣзнь производитъ надъ нимъ самое сильное свое дѣйствіе, неупотреблялъ пищи.

Отнюдь неотказывать прямо больному ни въ чемъ, чего онъ требуетъ; но нечувствительнымъ образомъ отводить его отъ того, что ему вредно быть можетъ, пока онъ совсемъ о томъ незабудетъ.

Исполнять тщательно все то, что предпишетъ врачь, и въ предписаніяхъ его недѣлать ни малѣйшей отмѣны; притомъ извѣщать его точно, ясно и обстоятельно, что въ каждой день больному ни приключится, не прибавляя и неубавляя отъ себя вовсе ничего.

Конецъ.

